

«Утверждаю»
 Директор МОУ Березниковской ООШ
 Н.Ю. Филимонова
 09 апреля 2021 год




МЕНЮ

На 09 апреля 2021 год

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг			Fe, мг
Завтрак															
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0	72,8	0	0,1	0,1	0,1	176	7	100	0,2	14	2008
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	250	7,9	10,5	38,8	284,0	0,1	1	0,1	0,3	217,0	39,1	193,0	0,6	184	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,7	24,4	146,9	0	0,5	0	0	111,5	27,5	95,6	0,9	433	2008
БАТОН	40	3	1,2	20,6	104,8	0	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4		2008
ЙОГУРТ	250	5	3,8	7,5	120	0,1	1,8	0,1	0	300	35	237,5	0		2008
Итого за прием пищи:	760	24,3	25,1	91,3	728,5	0,2	3,4	0,3	0,4	812,1	113,8	652,1	2,1		
Обед															
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,6	4,4	45,1	117,1	0,1	3,7	0,2	3,3	35,0	26,4	63,1	1,7	99	2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	70	6,5	10,2	6,8	144,1	0	0,7	0	2,7	11,8	12,0	72,3	1,3	274	2011
МАКАРОННЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180/5	6,4	4,8	41	233,0	0,1	0	0	1,4	17,5	9,0	49,2	1,2	209	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	185/15	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3,6	0,5	23,3	112,2	0,1	0	0	1,2	9,9	10,5	47,9	2,2		2008
Итого за прием пищи:	710	21,3	20,0	101,2	666,4	0,3	4,4	0,2	8,6	79,2	61,9	240,5	7,4		
Всего за день:		45,6	45,1	192,5	1394,9	0,5	7,8	0,5	9,0	891,3	175,7	892,6	9,5		

Составила заведующая хозяйством  Колосова А.Г.

Повар  Папирина Е.В.